

La gestion du stress

Public

Les acteurs de la formation

Effectif

12 participants maximum

Pré requis

Aucun

Durée

1.5 jours soit 10h30

1 jour en présentiel

0,5 jour à distance

Intervenant

Formateur-consultant

Expertise en gestion du stress

Référente/Contact

Marie-Line DE CARLI

Conseillère en Formation

Professionnelle

05 40 54 70 91

Compétences visées

- » Réagir en situation stressante en pratiquant l'affirmation de soi (assertivité)

Objectifs pédagogiques

- Repérer ce qu'est le stress et comment il se manifeste.
- Analyser et évaluer son propre stress.
- Repérer la relation qui existe entre les émotions et le stress
- S'approprier les méthodes de gestion du stress.

Contenu

Les mécanismes du stress

- Définition et utilité du stress
- Conditions du stress
- Conséquences du stress

L'analyse et l'évaluation de notre propre stress

- Identification de nos stressseurs principaux
- Identification de nos réactions émotionnelles
- Mesure de notre niveau de stress

Les émotions et le stress

- Compréhension des émotions
- Identification de nos habitudes émotionnelles en lien avec le stress
- Repérage et modification de nos pensées automatiques
- L'intelligence émotionnelle

Réagir en situation de stress

- Sortir du cercle vicieux du stress
- Utiliser des techniques permettant la prise de recul
- Modifier nos comportements relationnels les plus fréquents
- Apprendre à positiver
- S'entraîner à s'affirmer dans les situations stressantes

Modalités pédagogiques

La méthodologie s'articule autour des apports théoriques du formateur, d'apports méthodologiques, de cas pratiques et des mises en situation.

L'échange d'expérience entre les participants participe à renforcer la méthode employée.

Le temps d'inter-sessions permet l'expérimentation des techniques abordées et la dernière demi-journée, un retour sur expérience.

Modalités d'évaluation

- » Questionnaire préalable à la formation.
- » Evaluation de satisfaction en fin de formation.
- » Évaluation de la mise en pratique des acquis de la formation 3 mois après, lors de la demi-journée de retour d'expérience.

A l'issue de la formation, une attestation de formation sera délivrée à chaque stagiaire, par le CAFOC.

Le GIP FCIP D'Aquitaine dont le CAFOC dépend, a obtenu le 15/12/2024, le renouvellement du label EDUFORM et la certification Qualiopi délivrés au titre des catégories d'actions suivantes :

formation continue et validation des acquis de l'expérience

GIP FCIP d'Aquitaine – Département CAFOC Formation

CS81499 – 33060 BORDEAUX Cedex

N° déclaration d'activités : 72.33.P.02.06.33 – SIRET : 183 300 417 000 15 – Le GIP FCIP d'Aquitaine est non assujetti à la TVA

Mise à jour le 07-01-2025